

心理
健康

關心香港 別忘關注 「創傷後壓力症候群」

文 | 盧乙欣

聽過「創傷後壓力症候群」(Post-traumatic stress disorder, 簡稱PTSD)嗎? 創傷後壓力症候群, 又被簡稱為「創傷後遺症」。

大家是否關注香港的「反送中」運動有一陣子了? 那麼, 你是否覺得自己的情緒隨之起落, 甚至有時還會有難以遏止的憤怒、悲傷或恐懼呢? 當我們時常收看各大媒體不斷發布示威活動的相關信息時, 是會引發精神方面的問題的, 尤其現在已經步入容易讓人產生悲傷情緒的秋季了!

無論是身處最前線的記者, 還是普通市民, 都有可能因為看見可怕場面, 而出現創傷後遺症的徵兆。香港教育大學心理學系就曾針對「占中」後的民眾情緒做了民調, 調查後發現, 有48%的人士在「占中」事件過後的一年內, 出現了中度, 甚至是嚴重的焦慮, 而有15%的人士則出現中度, 甚至是嚴重抑鬱的情緒。此外, 遭遇如: 地震、車禍等重大創傷事件的人, 亦有可能出現精神病徵。

依據終生盛行率的研究, 我們發現, 其實罹患創傷後壓力症候群的人並不少見, 平均來說, 遭遇創傷後會有9.2%的民眾, 曾經發生過創傷後壓力症候群。臺灣在1999年9月21日的集集大地震, 當時不僅重創臺灣人民的財產, 甚至是在震後引發許多人的心理創傷和精神障礙。因此, 影響人民身心健康最嚴重的精神疾病, 莫過於災後創傷壓力症候群了。想當然爾, 香港「反送中」事件所引發的精神問題, 自是備受醫界關切。

有精神科專科醫生受訪時表示, 在社會運動過去之後, 創傷後遺症的個案將有可能大幅增加, 因為無論你是曾經身處激昂現場的人, 還是透過直播間觀看激烈衝突畫面的人, 都有可能因為接收到衝突場景的恐怖情況, 而感到心神不寧或身體不舒服。但凡自覺短時間難以撫平動盪不安的情緒, 或因為「回閃」(Flashback, 恐怖畫面總是「不請自來」, 常常在腦海中浮現) 現象而時常處在緊張恐懼的狀



態, 或後續無法再調幅情緒的起伏而出現不適、抑鬱, 甚至是影響到日常作息的人, 都有可能是罹患了「急性壓力症」, 或是「創傷後壓力症」。

那麼, 我們該如何釐清有沒有罹患創傷後壓力症呢? 以下簡單介紹一下辨識創傷後遺症的三種方法, 以及有效的預防方法。

辨識是否為創傷後壓力症的三大方法

倘若我們要確診是否為創傷後壓力症, 先得看當事者是否具體發生過身體遭受到嚴重的傷害、曾面臨死亡的威脅、遇上嚴重的交通意外或是失去重要的人事物等重大創傷事件, 接著再從以下三大條件來判斷:

1. 當事者受到創傷事件影響, 例如: 創傷事件的影像、相關思考或感受不斷重複出現在當事者的腦海或噩夢中。
2. 當事者產生強烈, 以及持續不合常理的情緒反應, 例如: 焦慮、抑鬱、過度警覺或容易發怒。同時症狀得持續數個星期, 或以月來計算, 才屬持續性的情緒反應。
3. 當事者對於創傷事件懷有強烈的恐懼心理, 他可能會持續出現避免接觸與創傷有關的人、事、物, 甚至會出現無法回憶創傷事件的片段。

綜合上述三點, 方能診斷為創傷後壓力症。

至於「急性壓力症」與「創傷後壓力症」如何區分呢? 簡而言之, 倘若症狀發生在創傷事件過後的一個月以內(不超過四個星期), 即是屬於「急性壓力症」, 也就是說, 此症狀至少延續二天, 並在創傷事件發生過後, 即於四個星期之內發生; 倘若症狀出現在創傷事件過後的一個月以上, 即是屬於「創傷後壓力症」。

因此, 當我們在留意某人或自己是否出現急性壓力症的症狀時, 可以更為細部的觀察:

首先檢視情緒上是否出現了過度驚慌、過度警戒、過度擔憂、心情低落、麻木無感或容易變得憤怒等異常現象; 第二是要觀察身體是否出現了沒有胃口、失眠、心跳快速、頻尿、冒汗、坐立不安、精神恍惚、注意力下降與記憶力衰退(後二項屬於「認知功能損傷」)等; 第三則是行為是否出現變化, 例如: 當事者會變得無心工作, 對任何人、事、物都沒有興趣或提不起勁, 過度沉迷或參與在與創傷事件相關的消息或事件上; 第四方面是認知出現問題, 例如: 負面想法變多、記憶力或專注力下降等。

雖然上述這四方面都是急性壓力症的警號, 但若是在創傷事件被廣泛散播或當事者時常接收到該信息的情況下, 出現這些症狀仍算正常。因此, 若不是嚴重影響到生活作息, 尚不需尋求專

業人士協助之際, 可選擇暫時避免再度接收與創傷事件有關的消息, 以免二次傷害或持續性的傷害。當事者可以選擇聽音樂、繪畫、與人聊天、運動、吃紓壓食物等解壓方式, 來緩解心神、生理不適的狀況。

預防罹患創傷後壓力症候群的方法

1. 與親朋好友多保持聯繫, 以及良好的溝通。
2. 保持活躍性。
3. 盡量不受事件干擾, 或是嘗試調整生活步調, 讓自己重返事件發生前的生活作息與心態。
4. 積極治癒、調整因事件而產生的傷痛、負面思維或是忽然出現改變的行為。

其實, 每個人都會面臨突然發生的天災人禍, 因此無論是生理上的, 還是精神上的創傷都不容忽視。只有正視, 積極面對, 方能有效解決。我們就算不是當



整版圖片: FOTOLIA



民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中, 常常會遇到一些小問題、小狀況, 如果知道如何處理, 您就會覺得得心應手, 輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招, 提供您參考。

秋季養生藥膳 百合蓮子紅豆粥

材料: 百合4兩、新鮮蓮子4兩、紅豆2兩、圓糯米1/2杯、水12杯、冰糖適量。

作法: 新鮮蓮子去芯, 百合去蒂; 紅豆用冷水浸泡5小時後, 放入電鍋, 加水蓋過紅豆, 約蒸2小時備用; 圓糯米以冷水泡2小時後瀝乾。

鍋中加入12杯水, 大火煮開, 再轉小火; 放入圓糯米, 煮40分鐘; 再加入蓮子、紅豆, 煮10分鐘; 然後放入百合, 煮10分鐘; 最後加入冰糖調味即成。

功效: 百合蓮子紅豆粥美味可口, 又能安神、調節情緒, 是適合秋天食用的一道養生粥品。

事者, 但若身旁親友遭遇創傷事件或經歷此症, 切莫忘記適當的陪伴與傾聽, 或是給予足夠的心理支持, 如此方能與之一同跨越問題, 一同成長。

中醫與音樂



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

音樂是有治療效果的, 如: 音樂的「樂」字上頭加個草, 就成了「藥」, 最早的藥物很可能就是音樂。

「樂」字, 上中部為白, 五行中屬金, 本音「鐘」, 音屬「商」, 對應人體肺臟, 肺主氣藏魂; 下中部為木, 音屬「角」, 對應人體肝臟, 肝藏血藏魂, 《黃帝內經》中提到:「魂魄和合, 血氣元神旺盛, 則心生神明。」又「樂」字的上部左、右二側成「絲」字, 對應人體心臟, 音屬「徵」, 五行屬火, 心在志為喜, 弦樂撥動扣人心弦, 流通精神, 人病癒而喜, 聞之亦喜, 帶來和樂氣氛。

音樂被視為最高修養

《黃帝內經·靈樞·五音五味》中提到:「聖人之通萬物也, 若日月之光影, 音聲鼓響, 聞其聲

而知其形, 其非夫子, 孰能明萬物之精。」表明通達萬物的聖人才明音樂, 聖人知音樂而通萬物。

古代就已經把宮、商、角、徵、羽與五臟肝、心、脾、肺、腎相配, 根據五臟需要而予以相對應的音樂調節, 如: 肝鬱的人, 需要高昂豪邁的音樂, 因為肝屬木, 性喜條達, 不喜鬱, 高昂音樂讓肝氣舒展條達; 心情激動, 肝實陽亢的人需要柔和、緩慢的低音, 讓肝臟能熄風潛陽。

談到音樂, 不得不說到孔子。孔子在音樂方面, 能夠唱歌、彈琴、鼓瑟、擊磬、作曲, 認為禮樂是治國、平天下的要策, 修身、立世的根本。他認為要修養一位完人, 需要開始於詩, 建立於禮, 完成於樂, 音樂被視為人的最高修養。

音樂是不可置疑的妙藥

《禮記》中的《樂記》談到音樂:「君子曰: 禮樂不可斯須去身。致樂以治心, 則易直子諒之心油然而生矣。易直子諒之心生則樂, 樂則安, 安則久, 久則天, 天則神。」儒者重樂為治道, 實與醫道息息相關, 因為儒者以樂治心, 求得國祚綿延, 長治久安; 醫者以樂治心, 平衡陰陽, 調節臟器, 以求得身體健康、長命百歲, 也就是說, 音樂能起到平衡調節的作用。音樂對人的生理變化、思想行為, 也起到微妙的作用, 如《樂記》記載:「夫民有血氣心知之性, 而無哀樂喜怒之常, 應感起物而動, 然後心術形焉。是故志微噍殺之音作, 而民思憂。惝諧慢易、繁文簡節之音作, 而民康樂。粗厲猛起、奮末廣賁之音作, 而民剛毅。廉

直、勁正、莊誠之音作, 而民肅敬。寬裕肉好、順成和動之音作, 而民慈愛。流辟邪散、狄成滌盪之音作, 而民淫亂。」

音樂可以治療疾病, 宋代文豪歐陽修在《送楊真序》中談道:「予嘗有幽憂之疾, 退而閒居, 不能治也。既而學琴於友人孫道滋, 受宮聲數引, 久而樂之, 不知疾之在其體也。」大文豪不用文字抒懷, 還用音樂療疾。

音樂可立志怡情、排憂釋懷、祛悶解乏、鎮靜催眠, 現代人用於治療高血壓、胃潰瘍、消化不良、神經衰弱、憂鬱症、氣喘病, 此外還有鎮痛、麻醉作用, 音樂真是不可置疑的妙藥。

